

5 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	18日 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
	28日 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健医療センター

名称	とき	集合場所	内容
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	10日 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	季節を楽しむ海沿いコース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	29日 午前9時30分 (雨天中止)	形原公民館	形原神社・公園グラウンドコース

5 子育てカレンダー



ところ 保健医療センター 持ち物 母子手帳

教室・相談	とき	受付時間	対象	問合せ
予約制 ママ教室	11日 11日 12日 28日 6日 17日 日 日	午前9時20分～30分	妊婦さんとその夫	健康推進課 ☎ 67-1151
	もぐもぐ教室(離乳食前期)	午前9時50分～10時	5～6カ月児	
	カミカミ教室(離乳食後期)	午前9時50分～10時	9～10カ月児	
	2歳児教室	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児	
	子育て相談	午前9時30分～11時30分	どなたでも	子育て世代包括支援センター ☎ 56-2305
	うみのご広場	午前10時～正午	どなたでも	
母乳相談	日 日	①午前10時～ ②午後2時～	妊産婦	

- 母子手帳の交付と妊婦相談は、妊娠届出書を持って子育て世代包括支援センターへ。
- 4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科健診は対象の方に個別通知します。

春の運動
100日
プロジェクト

リストバンドタイプの身体活動量計を無料で貸し出します



リストバンドタイプの活動量計は、スマホと連動ができて生活習慣の見直しに便利です。コロナ禍で運動不足や体重の増加を感じた方は、100日間活動量を意識して運動を継続してみてください。動く習慣をつけて、健康な体を作りましょう。



対象 市内在住・在勤の18歳以上でスマホを所持し操作可能な方

定員 250人

申し込み 4月26日～6月30日に、スマホを持って直接健康推進課へ。

※日曜を除く。

活動量計って？

活動量計は、心拍数・歩数・運動によるカロリー消費を計測できます。スマホ画面内では体重の目標設定をして1日の目標活動量の管理や睡眠の質なども確認できます。

